سفید ریفائن آٹا

طبی ماہرین کی جانب سے سفید آٹے یعنی کہ ریفائن آٹے کو انسانی معدے کے لیے سفید گلو قرار دیا گیا ہے،سفید آٹا کئی طرح کےمراحل سے گزر کر میدے کی شکل اختیار کرتاہے،ان مراحل میں گندم میں سے انسانی صحت کےلیے بہترین اجزا جیسےکہ سوجی اور فائبر نکال لیاجاتا ہے جسکےبعد آٹا میدےکی شکل اختیار

کر لیتا ہے جس کے استعمال سے انسانی صحت پر انتہائی مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

چکی کے آٹے کے استعمال کے نتیجے میں غذا کے ساتھ لیے گئے دوسرے منرلز اور وٹامنز بھی بہتر طریقے سے ہضم ہو پاتے ہیں۔

سفید آٹا’ایسڈک اِن نیچر‘یعنی تیزابی خصوصیات کاحامل ہوتا ہےجسکے استعمال سےتیزابیت کاخدشہ بڑھ

جاتا ہے، اس کے دیر سے ہضم ہونے کے نتیجے میں معدے اور آنتوں کی صحت پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق زیادہ تیزابیت والی غذائیں جیسے کے سیفد آٹا اور فاسٹ فوڈ کھانے کے نتیجےمیں ہڈیوں سے کیلشیم کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جس کے سبب بڑھتی عمر میں آرتھرائٹس اورجوڑوں کادرد

عام ہو جاتا ہے۔

سفید آٹے میں فائبر کی غیر موجودگی کے سبب قبض، سر درد اور ڈپریشن جیسی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں۔

واضح رہے کہ سفید، ریفائن آٹے کو پراسیسڈ غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے جس میں ہر طرح کی فائدہ مند اجزا نکال لیے جاتے ہیں۔

ریفائن آٹے کو سفید رنگ دینے کے لیے بلیچنگ اجزا کا

استعمال بھی کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں سفید آٹے کا استعمال انسانی صحت کے لیے مزید خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

اسلئے ڈائٹنگ میں بران پریڈ اور جو کی روٹی یا چھان بورے والی روٹی دی جاتی ھے۔

جسے سب کو ہی روز مرہ زندگی میں بھی استعمال کرنا چاہئے

0307-8162003